



நாட்டார் உணவு பழக்கவழக்கங்கள்

ச. அனிதா சோபியா மார்கிரேட் அ. *

அ தமிழ்த்துறை, கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர் தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Nattar Food Habits

S. Anitha Sophia Margaret a,*

^a Department of Tamil, Kongunadu Arts and Science College, Coimbatore, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

sanithasophiamargaret.ta@kongunaducollege.ac.in

Received: 11-04-2024
Revised: 22-06-2024
Accepted: 30-06-2024
Published: 02-08-2024



ABSTRACT

National food system has regional differences and continues to eat traditional food systems as national food system. Rice is a staple food in South India and Southeast Asian countries. Therefore, the culture prevailing in these countries is referred to as rice culture. Kindi eats rye, cappi, millet, horseradish etc. After soaking the pulp, it is put in a bag and put back in sour water, so it is safe for a long time. A mixture of curd and ghee is called Orina. Although it is referred to as 'Kammanchoru', it is pulpy. The supply will be rice. Diabetics can eat it as it is low in sugar content. Three Work Meals Tamil Nadu Tradition One can tell by the food one eats which work meal it is. The guests are served on banana leaves. Lotus leaves are also eaten. Thekilla is used in hilly areas. If you attract pumpkins, you will also get stitches. Palm leaves are used as bark.

Keywords: Natar food, Nutritious food, Sweet food, Small grains, Oon food, Badhyam, Wedding feast, Ulundangali, Uplukandam, Karuvad, Vegetable food, Culture

முன்னுரை

“உடம்பால் அழியும் உயிரால் அழிவர்”, “உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்”, “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிரை வளர்த்தேனே” என்றெல்லாம் உணவின் முதன்மை தமிழில் சுட்டப்படுகிறது. உலகில் வாழும் அனைத்து உயிர்களின் அவசியத்தேவை உணவு. ஒரு செல் உயிரி முதல் பல கோடி செல் திரண்ட உயிர் வரை உணவின் அமையாது உயிர். இன்றைய சூழலில் இயற்கை உணவு என்ற நிலைமாறி சமைத்தல் என்ற பெயரில் சத்திழந்த உணவையே உண்ணும் நிலை உள்ளது. நம் முன்னோர் உண்ட உணவு வகைகள் எத்தன்மையன? எவ்விதமாக சமைக்கப்பட்டன? எவ்வாறு பரிமாறப்பட்டன? என்னும் முறைமை குறித்து ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாக அமைகிறது.

நாட்டார் உணவு முறை

நாட்டார் உணவு முறை வட்டார வேறுபாடுகளைக் கொண்டது தொடர்ந்து மரபு வழியாக உண்ணப்பட்டு வரும் உணவு முறைகளை நாட்டார் உணவு முறை எனலாம். அன்றாட குடும்பம் சார்ந்த நாட்டார் உணவு முறை வட்டாரமரபை அடிப்படையாகக் கொண்டது அது வணிக முறை சார்ந்த நிறுவனம் மயமாக்கப்பட்ட விடுதி உணவினின்றும் வேறுபட்டது, அறிவியல் அடிப்படையிலான சத்துணவு முறையினின்றும் வேறுபட்டது, உணவுகளை தயாரித்தல், அவற்றை பாதுகாத்தல், தாம் உண்ணும் உணவுகளை மக்கள் ஏன் உண்கின்றனர்? மக்கள் தமக்கு கிடைத்தவற்றையும் தத்தம் முன்னோர் எவற்றை உண்ணலாம் என்று குறிப்பிட்டவற்றையும் மட்டுமே உண்டு வருகின்றனர்.

சுற்றுச்சூழலில் என்ன உணவு கிடைக்கின்றதோ அல்லது தொழில்நுட்ப உத்திகளின் வளர்ச்சிக்கேற்ப என்ன கிடைக்கின்றதோ அல்லது பொருளாதார வளர்ச்சிக்கேற்ப என்ன கிடைக்கின்றனவோ அவற்றுக்கேற்ப உணவு முறைகள் அமைந்தன. இவற்றைப் போன்று பண்பாடு எதனை உண்ணலாம் என்று அனுமதித்ததோ, சமூகம் எதனை உண்ண வேண்டும் என்று வலியுறுத்திற்றோ அதனை நாட்டார் உண்டு வந்தனர். தமிழ்நாட்டினர் உணவின் சுவைகளை ஆறு வகைகளாகப் பிரிப்பர் 'அறுசுவை' என்பது தமிழ் வாக்கு 'தாயோடு அறுசுவைபோம்' என்பது முதுமொழி.

அரிசிப்பண்பாடும், சிறுதானியங்களும்

தென்னிந்தியாவிலும், தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளிலும் அரிசியே முக்கியமான உணவாகும். ஆதலின் இந்நாடுகளில் நிலவும் பண்பாட்டை அரிசி பண்பாடு என்றே குறிப்பிடுகின்றனர். ஹாலந்து போன்ற நாடுகளில் உருளைக்கிழங்கு முதன்மையான உணவாகும். அரிசி உணவிலும் 'சம்பா' என்று வழங்கப்படும் முரட்டு அரிசியையே கேரளமக்கள் உண்கின்றனர். (சம்பா என்றால் தமிழ் நாட்டில் சன்னக அரிசியை குறிக்கும்).

ஏறக்குறைய 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர்திணை, கம்பு, குதிரைவாலி, கேப்பை, வரகு போன்ற சிறுதானியங்களை பெரிதும் பயிரிடப்பட்டன. மானம் பார்த்த சீமைகளில் மழைக் குறைவினால் மேற்கண்ட புன்செய் பயிர்களே பெரிதும் விளைவிக்கப்பட்டன. நெற்பயிர்கள் நன்செய் வயல்களில் விளைவிக்கப்பட்டன. நெல்லுச்சோறுண்போர் தகுதியில் உயர்ந்தோராக கருதப்பட்டனர். இன்று அறிவியல் வளர்ச்சியின் காரணமாக நெல்விளைச்சல் பெருகி சிறுதானியங்களை நேரடியாக உண்பது குறைந்து விட்டது. ஆனால் ராகி மால்ட் போன்ற பெயரில் இவை உருமாறி வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

கம்பு, கேப்பை, திணை, குதிரைவாலி போன்றவற்றை இடித்து திரித்து கூலாகவும் களியாகவும் கிண்டி உண்பர். புலித்த நீர்விட்டு கூழ் கிண்டி அகப்பையில் மோந்து முகந்து மீண்டும் புளிச்ச தண்ணீரில் போட்டு வைப்பதுதான் நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கும். கூழும் கருவாட்டுக் குழம்பும் ஓரிணை என்பர். 'கம்மஞ்சோறு' என்று குறிப்பிடப்பட்டாலும் கூழாகவே அது அமையும். வரகு அரிசியாகவே இருக்கும். அதில், இனிப்புச் சத்துக் குறைவு என்பதால் சர்க்கரை நோயினர் இதனை உண்ணலாம். நெல்லுச்சோறு போன்றவற்றைச் சமைத்து உண்ட பின் நீர்விட்டு பழைய சோறாக்கி உண்ணும் பழக்கம் தமிழகத்தில் இன்றும் உள்ளது. இது ஓரிரு வேலைகளுக்கு உணவைப் பாதுகாக்கும் முறையாகும். பயணம் செய்யும் போது சோற்றில் எண்ணெயும் புளியும் விட்டுக் கட்டிச் சில நாட்களுக்குப் பக்குவமாகப் பாதுகாத்து உண்பர். எண்ணெயும் புளியும் உணவைப் பாதுகாப்பவை.

உப்பு வைத்து அடுதலும் உணவைப் பல மாதங்கள் பாதுகாக்கும் முறையாகும். உப்பு வைத்துப் பாதுகாத்துக் காயவைத்த காய் கறிகளை வற்றல்கள் என்றும், ஊறவைத்தவற்றை ஊறுகாய்கள் என்றும், உப்பு வைத்து உலரவைத்த மீனை உணங்கள், கருவாடு என்றும் இறைச்சியை உப்புக்கண்டம் என்றும் குறிப்பிடுவர்.

எவற்றை உண்ணலாம் என்ற வினாவிற்குரிய விடை எவற்றை மக்கள் வழி வழியாக மரபாக உண்ணுகின்றனரோ அவையே உணவாகக் கருதப்படும். தானியங்களும், அரிசியும், கோதுமையும், கிழங்கும் விளையும் இடங்களில் அவற்றை வெவ்வேறு முறைகளில் பக்குவப்படுத்தி மக்கள் உண்பர். தானியங்களும் கிழங்கும் கிடைக்காத பகுதிகளில் உள்ளோர் மீன், இறைச்சி போன்ற கிடைக்கும் உணவுகளை உண்பர். இடத்திற்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் ஏற்ப முதன்மையான உணவுப் பொருள்கள் அமையும்.

“பாம்பு திங்கிற ஊருக்குப்போனா நடுத்தண்டம் நமக்கு”

என்பது பழமொழி.

மூன்று வேலை உண்ணுதல் தமிழ்நாட்டு மரபு ஒருவர் உண்ணும் உணவை வைத்தே அது எந்த வேலை உணவு என்று குறிப்பிடலாம். நடுப்பகலில் சோறு சமைத்து சூடாகவும், அதில் நீர்விட்டு

இரவில் வெந்நீர் பழையதாகவும், காலையில் பழஞ்சோராகவும் உண்பது ஒரு மரபாகும். உழைக்கும் விவசாயப் பெருமக்கள் பகலில் உழைத்து மாலையில் குளித்து இரவில் சமைத்து உண்டு மீதத்தை மறுநாள் உண்பர். வசதி படைத்தவர்கள் காலையில் இட்லி, தோசையும், நடுபகலில் சோறு, குழம்பு, ரசம், மோர் காய் கறிகளும் உண்பது வழக்கம். இரவிலும் உலை வைத்து உண்பது உண்டு. ஆனால் இன்று இரவிலும் சிற்றுண்டிகள் பழக்கத்தில் உள்ளன. தமிழகத்தில் கோதுமை பண்டங்கள் பெருகியுள்ளன. சிறப்பாகச் சப்பாத்தி, பரோட்டா என்பவை 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அரிதாகவே காணப்பட்டன, ஆனால் பூரிக்கிழங்கு உண்ணும் பழக்கம் நகரங்களில் இருந்தது.

தமிழ் நாட்டார் உணவுப் பழக்கத்தைக் காலத்தின் சந்தர்ப்பச்சூழலில் அடிப்படையிலும் ஆய்வு செய்ய வேண்டும். குழந்தை பெற்றதாய்க்குப் பத்தியம் என்று குறிப்பிட்டு சரியான உணவு கொடுக்காமல் விட்டுவிடும் பழக்கம் உள்ளது. ஆனால் கருவாட்டு குழம்பும் பாலூறும் என்பதற்காக பிள்ளை சுறாவும் கொடுப்பர். வெள்ளைப் பூண்டு குழம்பும் கொடுப்பர். நாகர்கோவில் வட்டாரத்தில் பிள்ளைத்தாய்ச்சிக்கு மீன் உணவு சிறப்பாக அமையும்.

திருமண விருந்தில் உணவு

திருமண விருந்தில் ஊன் உணவும், மரக்கறி உணவும் பரிமாறப்படும். புலால் உண்போர் தாழ்ந்தோராகவும், புலால் உண்ணாதோர் உயர்ந்தோராகவும் கருதப்படுதல் காண்க. ஒரு காலத்தில் மாடு, தின்போர் தீண்டத் தகாததோராக கருதப்பட்டனர். 'ஆவுரித்து தின்றுமூலும் புலையர்' என்பது அப்பர் வாக்கு. ஆனால் முன்னர் பார்ப்பனரும் மாடு தின்றனர் என்பதற்கு மணிமேகலையே சான்று. வேள்வியில் தொல்லுதற்கு வைத்திருந்த பசுவை ஆபுத்திரன் அவிழ்த்து விடுதல் கொண்டாடும்.

'பேர்த்து நாய் கெளவில் பார்ப்பாரும் திம்பர் உடும்பு'

என்ற பழமொழி நானூற்று பாடல் கொண்டறியலாம். காசுமீர்ப் பார்ப்பனர் இறைச்சி உண்பதும், கல்கத்தாப் பார்ப்பனர் மீன் (கடல்வாழைக்காய்) உண்பதும் கவனத்திற்குரியன.

திருமண விருந்து வாழை இலை போட்டு இலையின் நுனி இடமாகவும் தலைப்பாகம் வலமாகவும் இருக்குமாறு மரக்கறி உணவு பரிமாறும் போது முதலில் உப்பு வைப்பர். அடுத்து ஊறுகாயும், துவையலும், புட்டும், அவித்த வாழைக்காய் அல்லது உருளைக்கிழங்கு அமையும். பொரியல் அல்லது துவரமும் (நீர்ச்சத்தற்றது) அடுத்துவைப்பர். பெரிதாக நறுக்கிச் செய்வது பொரியல், சிறிதாக நறுக்கியது துவரம் அடுத்து கூட்டு அமையும். பருப்பு, சீரகம், தேங்காய் சேர்த்து செய்யப்படும். அடுத்து அவியலும் பச்சடியும் வைக்கப்படும். இலையில் வலதுபுறம் கீழ்ப்பகுதியில் பருப்பு பரிமாறப்படும்.

இதன் பின்னர் சோறு வைத்து நெய் ஊற்றப்படும். வெறும் நெய்ச் சோற்று கவலங்கள் சிலவற்றை விழுங்கிய பின் பருப்புடன் பிசைந்து உண்பர். பருப்புக் குழம்பும், ரசமும், மோரும் கலந்த சோற்றுணவு அமையும். ரசத்திற்குப் பின்னர் பாயாசம் வரும். உணவின் இறுதியில் இனிப்புத் தின்பது வெள்ளையர் மரபு, இங்கு இறுதிக்கு முன்னர் இனிப்பு அமைவது காண்க. ஒரு குடும்பத்தில் நடைபெறும் கடைசி திருமணத்தில் பொரி கடலை வைப்பர். எல்லாம் பொறித்தாயிற்று என்பது இதன் குறியீட்டுப் பொருள்.

துளு மக்களிடையே முதலில் 'சாறு' ரசம் ஊற்றுதல் இன்றும் மரபு தூய தமிழ்ச் சொல்லைத் துளு பாதுகாத்து வைத்துள்ளது.

பருவமடைந்த பெண்ணுக்கு உளுந்தங்களி உணவாகும். பச்சை முட்டையை நாள்தோறும் குடிக்கக் கொடுப்பர். பின்னர் முட்டைக் கூடு நிறைய நல்லெண்ணெய் கொடுப்பர். கருவாடு உண்பது கூடாது ஏனென்றால் விளக்கின் போது நாற்றமிருக்கும் என்பது கருத்து.

இறந்த வீட்டில் பிணத்தைப் புதைத்த பின் அல்லது எரித்த பின் உணவு உண்பர். அகத்திக்கீரை கழனி ஊற்றிச் சோறுண்பர் பயறவித்துச் சாப்பிடுதல் நெல்லை மாவட்டப்பழக்கம். அவித்துச்சாப்பிடுதல் இறப்பின் குறியீடு.

இன்னின்ன சமயத்தார் இன்னின்ன உணவுகளை உண்ணக் கூடாதென்ற சில விளக்கங்களுமுண்டு. இஸ்லாமியர் பன்றி இறைச்சியையும், பார்ப்பனர் போன்றோர் பசுவின் இறைச்சியையும் உண்ணார். இவற்றை விளக்குவதற்குச் சில புராணக்கதைகள் கிறிஸ்தவர்கள் வெள்ளிக் கிழமையன்று இறைச்சி உண்ண மாட்டார் என்பர்.

கொங்கு வேளாளர்கள் இடையே சில கூட்டத்தார் உள்ளனர். இவர்களுக்கு சில குலக்குரியங்கள் உண்டு. இவர்கள் தங்கள் குலக்குரியத்தை உண்ண மாட்டார்கள் “இதுவரையிலும் சுமார் 150 சின்னங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளதாகத் தெரிகிறது. ஆந்தைக் கூட்டத்தார் ஆந்தைப் பறவையை விரட்ட மாட்டார்கள் பிறர் விரட்டுவதையும் அனுமதிக்க மாட்டார்கள். காடைக் கூட்டத்தார் காடைப் பறவையை உண்பதில்லை. பெருங்குடி கூட்டத்தார் வரகுச்சோறு உண்ண மாட்டார்கள். இவர்கள் வரகு உண்ணா கூட்டம் என்று வழங்குவர்” (கா. கிருஷ்ணசாமி 1983:6-7).

தமிழ் நாட்டில் சோம்பு, கறி மசாலா பட்டை போன்றவற்றை சிலர் சேர்க்கமாட்டார்கள். வெங்காயம், முருங்கைக்காய் போன்றவற்றை சிலர் உண்பதில்லை. உணவு பற்றிய சில விதி முறைகளும் உண்டு. 1. உணவுப் பண்டங்களை எல்லோரும் படைத்தாலும் சோற்றை மட்டும் முதன் முதலாக கணவனுக்குத்தான் பரிமாற வேண்டும். 2. மருமகனுக்கு கீரைக் கறி வைக்கக் கூடாது, அளித்தால் வேண்டாத விருந்தாளி என்பது பொருள். 3. கொண்டான் குலத்தாருக்கு வெள்ளைச் சேவல் வெள்ளைக் கோழி அடிக்கக்கூடாது. 4. இடதுகையால் உண்ணக் கூடாது. 5. ஐந்து விரல்களில் அள்ளித் திண்ண வேண்டும், விரல்களை நீக்கிக் கொண்டு உண்ணக் கூடாது, உருட்டித் திண்ணக் கூடாது என்பது குமரி மாவட்டத்தில் தவிர்த்து ஏனைய மாவட்டத்தார் பின்பற்றும் விதி. உருட்டித் தின்றால் குடும்பம் உருண்டு விடும் என்பர். வாரித் தின்றால் குடும்பம் வாரிக் கொண்டு போய்விடும் என்பது நாட்டார் நம்பிக்கை. உருட்டி உண்பதால் எச்சில் கையில் படாமையை உணர்க. 6. சோறு என்பது இழிசினர் வழக்கு, சாதம் என்பது உயர்ந்தோர் வழக்கு என்று ஒரு பாசாங்கு இருப்பதனையும் உணர்க. 7. பிறர் உண்ட இலையில் யாரும் உண்ணார். எச்சில் என்பது காரணம். ஆனால் கணவன் உண்ட இலையில் மனைவி உண்பது புனிதம் என்பர். 8. கதவை மூடிவைத்து உண்ணக் கூடாது என்பது நம்பிக்கை. ஆனால் “காடிக் கஞ்சியானாலும் மூடிக்குடி” என்பது பழமொழி. திறந்த வெளிகளில் சாப்பிடுதல் மேலை நாட்டார் பழக்கம்.

ஒவ்வொரு பண்பாட்டினரும் தாம் தாம் செய்வதே சரி என்று பிற பண்பாட்டினரைக் குறைத்து மதிப்பிடுவது இளமைவாதம் எனப்படும். உணவைப் பொறுத்தவரை இத்தகைய இனமையவாதக் கருத்துகள் பலவற்றைக் காணலாம்.

தமிழ்நாட்டு வீடுகளிலுள்ள சமையலறைகளை அடுக்களை என்பர். சமைக்கும் மண்பாண்டங்களில் சோறு சமைப்பதற்குப் பாணையையும், சோறு வடிப்பதற்குக் கஞ்சிசட்டியையும், குழம்பு வைப்பதற்கு ஆண்சட்டி என்ற எத்துச் சட்டியையும், பரிமாறக் குண்டானையும் பயன்படுத்துவர். சோறு வடிப்பதற்குச் சோற்று வடிமிலாறும் பயன்படுத்தப்படும். பரிமாறுவதற்குப் பல்வேறு அகப்பைகளும் உண்டு.

உண்கலங்கலாக மட்பாண்டங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டது. பின் கும்பாவும், வட்டிலும், கிண்ணியும் பயன்படுத்தப்பட்டன. அதன் பின்னர் மங்குத்தட்டும், ஈயத்தட்டும், அலுமினியத்தட்டும் இப்போது எவரசில்வர் தட்டும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

விருந்தினருக்கு வாழை இலையில் பரிமாறுவர். தாமரையிலையிலும் உண்பதும் உண்டு. மலைப்பகுதிகளில் தேக்கிலை பயன்படுத்துவர். பூசரையிலையை ஈர்க்கினால் தைத்துன்பதும் உண்டு. பனை ஓலையை பட்டையாக பிடித்து பயன்படுத்துவர்.

முடிவுரை

மனித நாகரீகம் வளர வளர மனிதப் பண்பு வளரா கொடுமையையே சுட்டும். உணவைப் பற்றி பலபழமொழிகள் உள 1. சீரகஞ் சேராத கறியும் சிறு கொழுந்தன் இல்லாத வீடும் சிறக்காது. 2. சோத்துக்கலைஞ்சவன் சோளச்சோறும் கறிக்கலைஞ்சவன் சுரைக்காய் கறியும் 3. நொறுங்கத்

தின்னால் நூறுவயது. 4. உறவு உண்ணாமல் கெட்டது. 5. பத்து மிளகு இருந்தா பகைவன் வீட்டிலும் விருந்து உண்ணலாம்.

References

- சீ.பக்தவச்சலபாரதி, பண்பாட்டு மானிடவியல், சிதம்பரம், மணிவாசகர் பதிப்பகம், 1990.
- செ.இராசு, கொங்குநாட்டுச் சமுதாய ஆவணங்கள், தஞ்சாவூர், தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.1991.
- க.கிருட்டினசாமி, கூட்டமும் திருமணமும், சென்னை,மக்கள் வெளியீடு.1993.
- க.சண்முகசுந்தரம், நாட்டுப்புற இயல், சென்னை, மணிவாசகர் பதிப்பகம், 1994.
- தே.லூர்து, நாட்டார் வழக்காற்றியல் சில அடிப்படைகள், நாட்டார் வழக்காற்றியல் ஆய்வ மையம், தூய சவேரியார் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை, 2016.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License